

料理名 ひき肉とオクラと小松菜のいため物			
材料	分量（1人分）	分量（4人分）	作り方
豚ミンチ	15 g	60 g	①オクラは洗ってヘタを切り落とし、みじん切りにする。小松菜は2 c m幅に切る。 ②フライパンにサラダ油をひき、中火で豚ミンチとすりおろしにんにくを炒める。火が通ったら、おくらと小松菜を加えて炒める。 ③調味料を加える。
オクラ	30 g	120 g	
小松菜	20 g	80 g	
濃口醤油	1.5 g	6 g	
みりん	0.5 g	2 g	
さとう	1 g	4 g	
豆板醤	0.01 g	0.04 g	
すりおろしにんにく	0.1 g	0.4 g	
サラダ油	0.5 g	2 g	



長崎市教育委員会作成